

# 健康相談 Q&A

回答 ▶▶▶ 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

## 運動を続けるためのアイデア ぜひ街に出掛けましょう！

**Q** 高齢者は運動が必要だと言われますが、これから寒くなってきて、なかなか運動することが難しくなってきました。何か良い対策はないでしょうか。

**A** この前インターネットで面白い記事を見つけた。100%お薦めしてよいものかちょっと迷いますが、紹介してみようと思います。

### 商店街をラフ散歩

秋はまだ快適ですが、冬はさすがに寒いです。この寒さを解消することが最大の課題です。寒さを嫌って出不精になってしまう方もいることでしょうか。また、運動が続かない理由には、いくつかあり

ます。「歩くのが疲れる」「トイレが心配」「体調が悪くなったときが心配」など。

**【寒いには】** ショッピングセンターは屋内ですし、大きな商店街はほとんどアーケードがあります。寒さを防げますし、雨でも雪でも大丈夫です。

**【トイレは】** トイレは至る所にあり

ます。トイレの心配は全くないでしょう。

### 【体調不安のときには】

ショッピングセンターや商店街には大勢の方がいますし、お客さんの緊急時に対応できる担当の方もしっかりしていますので、何かあったら安心して頼ってください。

### 【疲れてしまつ】

疲れたときはコーヒースョップや店の中、休憩所などでいつでも休むことができます。加えて、ショッピングセンターなどにはカートもありますので、ぜひご利用ください。

### 気分転換にも効果的

運動効果は、ウォーキングです。間違いなくあると思います。ちなみに

県内のあるショッピングセンターは全長220mだそうですが、1階2階全てのテナントを見て回るだけで880mになります。

JR仙台駅からアーケードを歩いて勾当台公園まで行けば、合計1505mにもなっています。同じ道を帰れば往復で3000mを超えてしまいます。これはかなりハードな運動と言えるでしょう。

このように、歩くことによる運動不足解消で、健康面の効果が上げられると思います。また、気分転換や人との交流、買い物をするという高揚感など、若返り、脳の活性化など精神的な面でも大きな効果を得られるので

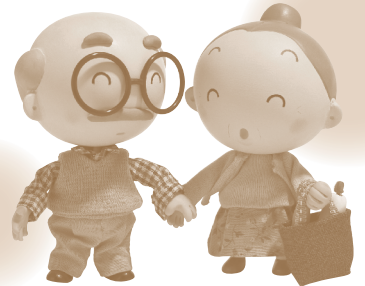
まずはお気軽な気持ちで、ぜひ一度、体験してください。

はないかと思えます。

まずは気分転換。日常生活にはない非日常の世界があり、楽しい気持ちになつてくるでしょう。現在の流行などにも触れることができると思います。なじめるかは別ですが、精神的にも大変良いことだと思います。

また大勢のさまざまな人がいますので、その方々との交流の機会にもなるでしょう。

ぜひ一度、体験してください。



## 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

相談受け付け 月～金曜 9:00～17:00

専門相談 ※法律・医療相談は予約制(無料で相談できます)

- 法律(弁護士) 第1・2(偶数月のみ)・3金曜 13:30～15:30  
財産・相続・遺言・成年後見制度・DV・虐待被害 他
- 医療(精神科医) 第4木曜 13:30～15:30  
認知症・うつ・心の悩み・人間関係 他
- 保健・介護等(保健師等) 月～金曜 9:00～17:00  
健康管理・家庭介護・介護用品・介護の仕方 他  
※いずれも祝日、年末年始は除く

問い合わせ先 TEL022-223-1165

## いきいき LIFE みやぎ

2016年9月20日発行 秋号

3月・6月・9月の20日と12月中旬に発行  
宮城県のシニア世帯に10万部配布しています。

発行/社会福祉法人宮城県社会福祉協議会  
〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3  
TEL022-223-1171 FAX022-223-1151  
企画編集/河北新報社 協力/宮城河北会  
〒980-8660 仙台市青葉区五橋1-2-28

記事に関するお問い合わせは  
TEL022(223)1171 FAX022(223)1151

広告に関するお問い合わせは  
河北新報社営業局営業部 TEL022(211)1318

### 編集後記

リオオリンピック、パラリンピックも終わりました。数々のメークドラマに沸き、喜び、涙した方も多いでしょう。あの興奮と感動をもたらしてくれた選手の皆さん、改めてありがとうございます。お疲れさまでした。

そして10月15日からは「ねりんピック長崎2016」が始まります。「長崎で ひらけ長寿の 夢・みらい」をテーマに18日まで白熱した競技が展開されます。秋号では、宮城県から参加する競技種目のうち5つについてご紹介します。

話は変わりますが、宮城県の発表によると、県の高齢化率(総人口に対する65歳以上の割合)は初めて25%を上回ったそうです。県民の4人に1人が高齢者ということになります。これからの社会は、ますます高齢者の生きがいと健康づくりの取り組みがクローズアップされることになりそうです。

「オリンピックを超える、がんばれ、いきいき宮城県」応援しましょう。(H・K)